



Nombre del Alumno: ARACELI LOPEZ PEREZ

Nombre del tema: MECANICA CORPORAL

Nombre de la Materia: FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA

Nombre del profesor: SANDRA YASMIN RUIZ FLORES

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: 1

MECANICA CORPORA

La mecánica corporal estudia el cuerpo humano para equilibrar sus movimientos y acciones la mecánica automotriz corporal se encarga de estudiar el equilibrio y movimiento de los cuerpos.



Normas

Reglas elementales de mecánica corporal.

*sitúa los pies lo más cerca posible al peso a
Levantar.

*es menos arriesgado empujar tirar o girar un
Objeto que intentar levantarlo.

fundamentos

la mecánica corporal
Trata del funciona
correcto y armónico



Efectos.

Es aumentar o restablecer la capacidad corporal de un individuo o de cualquier parte de su cuerpo para realizar actividades funcionales, mejorar su aspecto físico.

Base

la mecánica corporal está formada por tres elementos: la postura, el equilibrio y el movimiento coordinado del cuerpo. La postura significa tener el cuerpo bien alineado y el equilibrio cuidando la postura cuidamos nuestro cuerpo en especial los músculos y los tendones.

